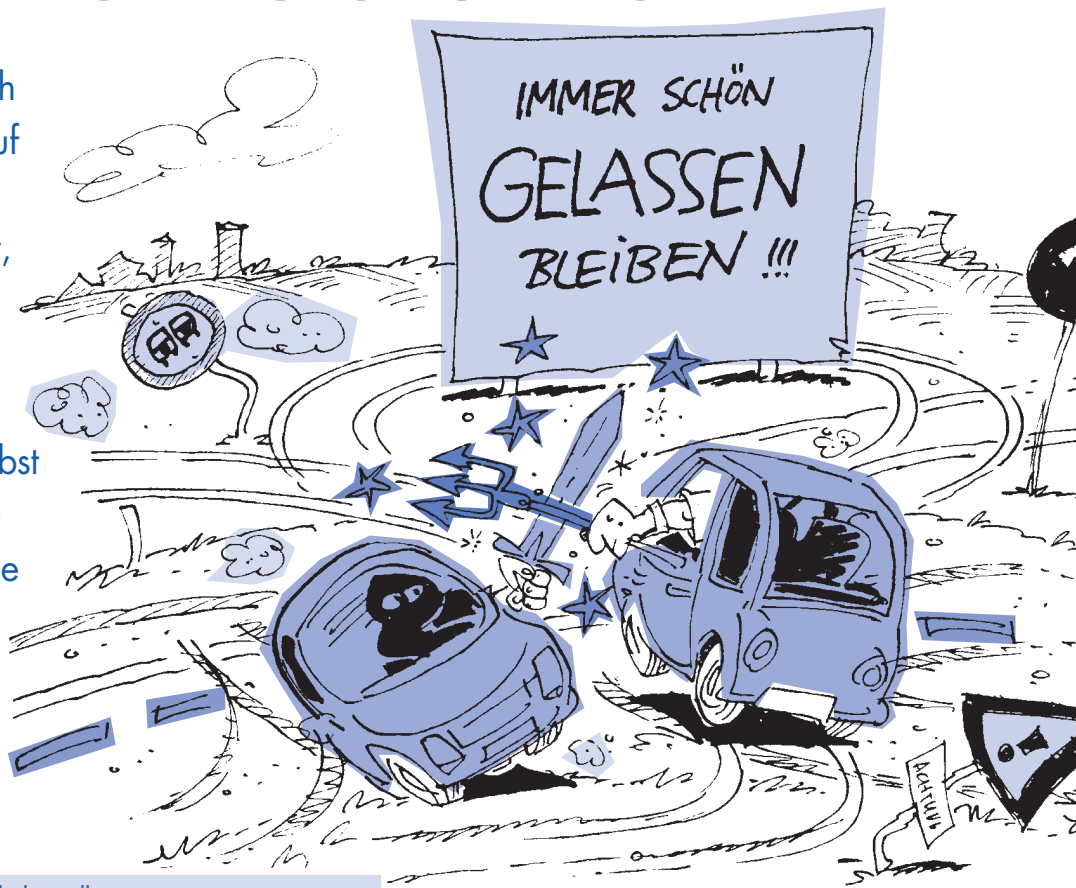


Rücksicht nehmen im Straßenverkehr

Reine Nervensache

Nach dem Motto „Frech kommt weiter!“ wird auf unseren Straßen schon mal gedrängelt, gerast, blockiert und gedroht. Wer in die Spirale von Stress und Aggression gerät, gefährdet sich selbst und andere. Aber keine Panik: Es gibt Tricks, die helfen, mit belastenden Verkehrssituationen klar zu kommen.



Lernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen

- erkennen, dass rücksichtsloses Verhalten im Straßenverkehr ein Risikofaktor ist;
- begreifen, dass durch Drängeln Staus entstehen können;
- verstehen, dass Rasen kaum Zeitersparnis bringt;
- lernen, wie man mit Stress und Aggression im Straßenverkehr umgeht;
- erkennen, dass sich ein rücksichtsvoller Fahrstil lohnt.



Für den Unterricht



Benötigtes Material für die Ein-Punkt-Abfrage:

- Packpapier,
- für jeden Schüler je einen Klebepunkt.

Alternativ: Ein Tafelschaubild, in das sich jeder Schüler einträgt.



Vergleichen Sie die Ergebnisse der Punkt-Abfrage mit den Ergebnissen der repräsentativen Umfrage des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR) „Wovor Autofahrer Angst haben“ (siehe Seite 3 sowie www.dvr.de/dvrseite.aspx?section=4&sub=1&id=714).



Kopieren und verteilen Sie das Arbeitsblatt „Benimm kommt an“ (Seite 4).

Unterrichtseinstieg: Zu Beginn oder zur Unterrichtsvorbereitung können Sie in der Klasse die Jugendbeilage der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, November-Ausgabe, verteilen und lesen lassen. Auch hier wird das Thema „Rücksicht nehmen im Straßenverkehr“ behandelt und zwar speziell für junge Leute. Alternativ können Sie als Einstieg in den Unterricht eine Ein-Punkt-Abfrage in der Klasse durchführen. Jeder Schüler markiert auf einer Skala mit je einem Klebepunkt, wie stark er sich von Dränglern und Rasern im Straßenverkehr bedroht fühlt. Fassen Sie das Ergebnis anschließend zusammen. Sie können im Unterrichtsverlauf auf die Punkt-Abfrage immer wieder Bezug nehmen. Beispiel für ein mögliches Ergebnis im Schaubild:

DRÄNGLER UND RASER MACHEN MIR

keine Angst	wenig Angst	große Angst	sehr große Angst
••	•••••	••••••	••••

Unterrichtsverlauf: Im weiteren Unterrichtsverlauf können Sie die Kopier- und Folienvorlage auf Seite 5 einsetzen (Kopieren Sie die Vorlage oder betrachten Sie sie in der Klasse per Overhead-Projektor). Bitten Sie die jungen Leute zunächst, die abgebildete Situation zu beschreiben. Folgende Fragen sollen den Diskussionsanstieg erleichtern und Betroffenheit wecken.

- „Wer auf der Abbildung verhält sich rücksichtslos? Erklären Sie bitte warum.“
- „Haben Sie selbst schon einmal einen Drängler im Nacken gehabt oder eine ähnliche Situation erlebt? Wie haben Sie sich dabei gefühlt?“
- „Fahren Sie selbst oft zu dicht auf? Warum?“
- „Wie reagieren Sie auf aggressive Fahrmanöver anderer?“

Im weiteren Unterrichtsverlauf sollte den Schülern klar werden, welche Auswirkungen rücksichtsloses und aggressives Fahrverhalten hat und dass sich ein rücksichtsvoller Fahrstil lohnt. Verteilen Sie hierzu das Arbeitsblatt und bitten Sie die Schüler, die Fragen in Einzel- oder Partnerarbeit zu beantworten. Besprechen Sie die Ergebnisse anschließend Schritt für Schritt im Plenum und visualisieren Sie sie an der Tafel oder Wandzeitung. Ergänzen Sie im gelenkten Unterrichtsgespräch relevante Hintergrundinformationen. Bei den Antworten auf Frage 4 und 5 sollten Analogien zum Verhalten im Straßenverkehr thematisiert werden.

Unterrichtsende: Erläutern Sie ergänzend zu Punkt 6 des Arbeitsblattes die Techniken des „Perspektivenwechsels“ und des „Positiven Selbstgesprächs“. Wenn möglich, können die beiden Techniken in kurzen, selbst erdachten Rollenspielen in der Klasse eingeübt werden. Es ist sinnvoll, die Präsentationen in Kleingruppen vorzubereiten.

Lösung der Aufgabe 3 des Arbeitsblattes: Der rücksichtslose Drängler ist nur eineinhalb Minuten schneller als derjenige, der gelassen und rücksichtsvoll fährt.



Drängeln, rasen – ausrasten

Die Liste rüpelhaften Benehmens im Straßenverkehr ist lang: dicht auffahren, ausbremsen, rechts überholen, notorisch links fahren, abrupt die Spur wechseln, blockieren, unnötig hupen, andere schneiden,

betont langsam fahren, die Vorfahrt missachten, obszön gestikulieren und so weiter. Einige Menschen gebrauchen hinter dem Lenkrad ihre Ellbogen und rasten im Straßenverkehr regelrecht aus.

Die zunehmende Rücksichtslosigkeit belastet das Verkehrsklima erheblich. Besonders bei dichtem Verkehr reicht bereits ein einzelner unkonzentrierter oder rück-



Methodischer Hinweis



Internet-Hinweis



Arbeitsauftrag



Hintergrundinformationen



Lernziele



Arbeitsblatt



Kopier-/Folienvorlage



Unterrichtsmaterial/Medien



Bitten Sie die Schüler sich zu überlegen, wie ein Drängler-Stau entsteht (siehe Arbeitsblatt, Punkt 2). Ergänzen Sie mit Bezug auf die Beiträge der Schüler relevante Hintergrundinformationen. Heben Sie hervor, dass es einen Zusammenhang zwischen Stauentwicklung und rücksichtslosem Fahrstil gibt.



Lassen Sie die Schüler schätzen, wie viele Menschen im Laufe eines Jahres allein durch vernachlässigtes Blinken zu Schaden kommen. Antwort: Im Jahr 2003 kam es zu mehr als 4.200 schwerwiegenden Unfällen, mit 43 Toten 558 schwer und 2.681 leicht Verletzten. (Quelle: DVR/ Statistisches Bundesamt).

sichtsloser Fahrer, um gefährliche Kettenreaktionen auszulösen. Beispiel: Ein Fahrer muss bremsen, weil sich ein anderer plötzlich in die Lücke vor ihn drängelt. Der nachfolgende Autofahrer reagiert überhastet und bremst noch stärker, der nächste Fahrer tritt ebenfalls in die Eisen und so weiter. Am Ende kommt es zum Stau – eine Nervenprobe für alle Betroffenen.

Rücksichtsloses Verhalten verursacht Angst und provoziert Fahrfehler. Eine repräsentative Umfrage des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR) hat ergeben, dass 65 Prozent aller Autofahrer große oder sehr große Angst vor Dränglern und deren gewagten Überholmanövern haben. Angst aber kann zu gefährlichen Fehlreaktionen führen. Die Angst ist berechtigt, denn dichtes Auffahren und riskante Überholmanöver sind entscheidende Unfallursachen. Aber auch mit vermeintlich harmlosen Delikten ist nicht zu spaßen. Beispiel Blinkmuffel. Durch Überholmanöver, die nicht durch Blinken angekündigt werden, kommt es im Laufe eines Jahres zu Tausenden schwerwiegenden Unfällen.

Hinter dem Steuer kann eine miese Stimmung leicht in Aggression umschlagen. Der Ärger, den man aus dem Büro oder von zu Hause mitnimmt, wird durch Stress, Frust und Missverständnisse im Straßenverkehr noch verstärkt. Dann vergisst man schnell, dass die nervige Radfahrerin die beste Freundin oder der Vordermann der eigene Vater sein könnte. Lässt man seinen Aggressionen freien Lauf, bleibt es nicht immer beim Fluchen oder Schimpfen. Schlimmstenfalls schaukelt sich die Situation immer mehr hoch und die Beteiligten steigern sich in einen lebensbedrohlichen Teufelskreis hinein. Unüberlegte, aggressive Reaktionen können extrem gefährlich werden, wenn man sich beispielsweise dazu hinreißen lässt, einen Drängler auszubremsen oder beim Überholtwerden zu beschleunigen.



Erfolgsrezept: Rücksicht nehmen

Zugegeben es kostet Überwindung, aber es gibt fabelhafte Methoden, mit denen man seine eigenen Gefühle und die Reaktionen anderer Verkehrsteilnehmer positiv beeinflussen kann. Fest

steht: Rücksicht nehmen im Straßenverkehr ist ein Erfolgsrezept. Denn gute Manieren erleichtern nicht nur das Miteinander. Man bekommt in der Regel Aufmerksamkeit und gute Laune zurück.

Aggressionen abbauen

Eine aggressive Verkehrssituation entspannt sich meistens, wenn man nicht stur wegguckt, sondern Kontakt mit dem Verkehrspartner aufnimmt. Schon ein kleines freundliches Zeichen – ein kurzer Gruß zum Dank oder als Entschuldigung nach einem Fahrfehler – wirkt positiv. Wer sich nicht auf Machtkämpfe hinterm Steuer einlässt, es unterlässt, andere zu erziehen, wer auch mal nachgeben kann, wer defensiv fährt und höflich bleibt, trägt viel zu einem besseren Verkehrsklima bei.

Es gibt natürlich noch einige andere Dinge, die sich positiv auf die Stimmung im Straßenverkehr auswirken. Sie alle haben etwas mit Rücksicht nehmen und Kommunikation zu tun. Zum Beispiel:

- Immer blinken, wenn man abbiegt oder die Spur wechselt
- Richtig einfädeln
- Bei anbrechender Dämmerung frühzeitig das Licht einschalten
- Zum Telefonieren rechts ran fahren
- Vorausschauend und gelassen fahren.

Übrigens: Wer es sich leisten kann, sollte Zeiten mit besonders hohem Verkehrsaufkommen – zum Beispiel den Freitagnachmittag – meiden. Denn zu Stoßzeiten steigen Stress und Aggressionen um ein Vielfaches.

Die Perspektive wechseln

Die Art und Weise wie Stress-Situationen erlebt und bewertet werden, ist oft die eigentliche Ursache für negative Gefühle. Deshalb ist es sinnvoll, sich in belastenden Situationen in andere Verkehrsteilnehmer hineinzusetzen, kurz: die Perspektive zu wechseln. Wer den eigenen Fahrstil nicht zum Maß aller Dinge macht, kann leichter nachgeben, Voreingenommenheiten relativieren und negativen Emotionen die Spitze nehmen.

Positive Selbstgespräche führen

Jeder hat das Recht auf schlechte Laune. Dennoch sollte man sich gerade im Straßenverkehr nicht von negativen Gefühlen beherrschen lassen. Ein gutes Hilfsmittel sind positive Selbstgespräche. Wer sich in Stress-Situationen bestimmte Rede-



Thema-
tisieren Sie mit Bezug auf Punkt 3 des Arbeitsblattes, dass Raserei keine nennenswerte Zeitersparnis bringt. Wirk-samer ist es, von vornherein Zeitpuffer ein-zuplanen.



Erklären Sie den Schülern die Technik des Perspektivenwechsels: „Man stellt sich vor, was den anderen Verkehrsteilnehmer veranlasst, sich so zu verhalten und überlegt, wie der eigene Fahrstil auf andere wirkt. Man versucht, sich in den anderen einzufühlen, sich sein rücksichtsloses Verhalten zu erklären und sich einzuge-stehen, dass man – zum Beispiel unter Zeit-druck – selbst schon ähnliche Fehler gemacht hat oder auch einmal aggressiv geworden ist.“

weiter Seite 6 ►



Benimm kommt an

- 1** Welche Verkehrssituationen sind für Sie besonders belastend? Notieren Sie alles, was Ihnen einfällt.
-
-
- 2** Viele Staus wären vermeidbar, wenn jedem klar wäre, wie sie überhaupt entstehen. Haben Sie sich denn schon einmal überlegt, wie es zum Beispiel durch rücksichtsloses Reindrängeln zum Stau kommen kann? Bitte beschreiben Sie in wenigen Sätzen, wie Sie sich eine solche Stau-Entwicklung durch Drängler vorstellen.
-
-
- 3** Zwei Testfahrer des ADAC fahren morgens im Berufsverkehr zweimal eine 15 Kilometer lange Strecke quer durch die Stadt. Der eine fährt so schnell wie möglich. Er nutzt jede Lücke, um die Spur zu wechseln. Der andere fährt gelassen und schwimmt gleichmäßig im Verkehr mit. Schätzen Sie bitte, wie viel Vorsprung der Raser am Ende hat. Bitte unterstreichen Sie die richtige Antwort.
- a) 20 Minuten b) 15 Minuten c) 10 Minuten d) 5 Minuten
e) 3 Minuten f) 1,5 Minuten g) 1 Minute h) 0,5 Minuten
- 4** Gute Manieren können im Alltag hilfreich sein. Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Ihnen gutes Benehmen schon einmal genützt hat?
-
-
- 5** Wie fühlen Sie sich, wenn sich Ihnen gegenüber jemand besonders rücksichtsvoll und aufmerksam verhält? In welchen Situationen ist Ihnen das besonders wichtig?
-
-
- 6** Wie lassen sich nach Ihrer Meinung nach belastende Verkehrssituationen besser in den Griff bekommen? Notieren Sie alle Vorschläge, die Sie für wichtig halten.
-
-



Kein Kavaliersdelikt: Wer drängelt, macht sich strafbar!





Unterrichtsmaterialien / Medien

- **Materialien zur Jahresaktion 2005 „Rücksicht ist besser“** der gewerblichen Berufsgenossenschaften und des Deutschen Verkehrssicherheitsrates – inklusive Preisausschreiben – sind erhältlich bei: Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V., Beueler Bahnhofplatz 16, 53222 Bonn, Telefon 02 28/4 00 01-0, Telefax 02 28/4 00 01-67, E-Mail dvr-info@dvr.de, Internet www.dvr.de oder <http://jahresaktion2005.dvr.de>
 - **Zur BG/DVR-Jahresaktion „Rücksicht ist besser“** sowie zur gleichnamigen Verkehrssicherheits-Kampagne des Bundesministeriums für Verkehr, Bau- und Wohnungswesen gibt es überdies ausführliche Informationen im Internet: www.bmvbw.de oder direkt www.bmvbw.de/-/1454.931618/Die-Initiative-fuer-mehr-Siche.htm Mit Informationsfaltblatt, Hintergrundpapier „Rücksicht ist besser“ sowie Kampagnenmotiven „Junge“ und „Draengeln?“ als Download.
- Weitere Informationen, Hinweise und Materialien rund um die Themen Emotionen, Aggressionen und Stress im Straßenverkehr finden Sie auf den Web-Seiten des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR) und der gewerblichen Berufsgenossenschaften:
- **Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V. (Hrsg.): Schriftenreihe Verkehrssicherheit, Band 10, Gefühlswelten im Straßenverkehr, Bonn 2002.** Die umfangreiche Broschüre zum Zusammenhang zwischen Emotionen, Motiven, Einstellungen und Verhalten im Straßenverkehr gibt es als Download im Internet unter www.aufbauseminare.com („Gefühlswelten im Straßenverkehr“ anklicken).
 - **Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V., Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften e. V. (Hrsg.): Apropos Verkehrssicherheit. Stress im Straßenverkehr, Bonn 2002.** Hintergrundinformationen, methodisch-didaktische Hinweise und Unterrichtsmaterialien zum Thema „Stress im Straßenverkehr“. Ordner 27 x 31 cm, 48 Seiten, 4 Arbeitsblätter, 7 Folien, Preis: 10,50 EUR, Bestell-Nr. 0.39. Zu bestellen unter www.dvr.de („Bestellservice“, „Seminare“, „Apropos Verkehrssicherheit“ anklicken).
 - www.ausundfortbildung.de
Viele Hinweise und weiterführende Links zur Verkehrssicherheitsarbeit mit jungen Erwachsenen.
 - www.junges-fahren.de
Die Internetplattform informiert über Fortbildungsangebote und stellt Sponsoring-Modelle vor, die eine vergünstigte Teilnahme an Fahrtrainingsprogrammen ermöglichen.

- ▶ wendungen laut vorsagt, kann seine Gedanken positiv lenken. Geeignete Formeln gegen Ungeduld, Aggression und Hektik: „Ich bin ganz ruhig“, „Ich bleibe ganz gelassen“, „Mein Vordermann ist auch nur ein Mensch“, „Ich schaffe es ruhig und gelassen“, „Morgen ist auch noch ein Tag“.

Sie möchten in Zukunft Ihre ganz persönlichen Klassensätze ARBEIT UND GESUNDHEIT next inklusive Unterrichtshilfe? Jeden Monat kostenlos und direkt an Ihre Schule? Dann bestellen Sie unter Universum Verlag GmbH & Co KG, 65175 Wiesbaden, Bestell-Fax 06 11 / 90 30-181, Stichwort „ARBEIT UND GESUNDHEIT next-Klassensätze“, Infotelefon 06 11 / 90 30-121.

Jetzt auch Bestellung im Internet möglich unter www.universum.de (weiterklicken zur Rubrik „Shop“, dann zu „kostenlose Schulmaterialien“). Beachten Sie bitte, dass es zur Zeit bereits eine Warteliste für Neuabonnenten gibt.

VORSCHAU

Folgende Themen werden in den kommenden Unterrichtshilfen behandelt:

Dezember: Gesundheitsgefahren durch Stäube

Januar 2006: Metallbearbeitung

Februar 2006: Sucht

Impressum

ARBEIT UND GESUNDHEIT
UNTERRICHTSHILFE NOVEMBER 2005
Herausgeber: HVBG Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften, Sankt Augustin. Redaktion: Martin Rüdell (verantwortlich), Sankt Augustin, Gabriele Albert, Wiesbaden. Text: Gabriele Mosbach, Potsdam. Cartoon: Michael Hüter. Verlag: Universum Verlag GmbH & Co. KG, 65175 Wiesbaden, Telefon 06 11 / 90 30-0, Telefax -181, Internet www.universum.de oder E-Mail: info@universum.de.
Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Druck: altmann-druck GmbH, Berlin.

